TISDAGSKVÃ„LLAR I HJORTHAGEN 2012

STAVGÃ…NG MED PAUSINSLAG

Postat av: GV
Posted on : 12-05-06 15:30:00

För sjunde året i rad leder jag promenader i Naturreservatet Gripsholms Hjorthage, men startar i år redan tisdag 15 maj. Under 9 veckor med avslut tisdag 10 juli träffas vi 18.30 vid Stora grinden till Hjorthagen för - - - -UPPTÄCKTSVANDRINGAR under ca 1 1/2 timme,Â i det unika ekskogsreservatet, där 120 hjortar hålls i hägn och hjälper till att hålla landskapet öppet.

Kom med och lär dig effektiv Stavgångsteknik under promenaden runt i naturen. Vi stannar tillÂ och pausar då och då Â och provar på olika Avspännings/Stresshanteringstekniker.

Akivitet och Återhämtning är två viktiga nyckelordÂ för att må bra och vara Medvetet Närvarande - Mindful.

Ta med Stavar, om du vill, Vattenflaska, en Tjuga i fickan och Nyfikenhet.Â .

Målet är att stimulera alla sinnen och njuta ute iÂ Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â GRÖN MILJÖ.

Vill du veta mera så maila eller ring mig på ----

gunnel@vrethem.seÂ Â Â Â 070-6504241

VÄL MÖTT hälsar Gunnel Vrethem, Ergonom/Leg SjÂ